- نظام غذائب قليل الدهون (1800 سعر حرارب ، 1430 ملغم صوديوم ، 3060 ملغم بوتاسيوم ، 1350 ملغم فسفور) :
- الفطور: 2 كبيرة ملعقة لبنة +2 ملعقة صغيرة زيت زيتون + خضار مشرحة طازجة +60 غم خبز ابيض + ملعقة كبيرة مربى + نصف كوب حليب 1% دسم .
 - وجبة خفيفة: تفاحة + نصف رغيف خبز ابيض + قطعة جبنة بيضاء حلوة .
 - الغداء: فخذة دجاج بدون جلد + صحن أرز + كوب ونصف كوب خضار مسلوقة .
 - وجبة خفيفة : حبة أجاص + تفاحة .
- العشاء: 90 غم خبز ابيض + نصف كوب لبن رائب + بياض 2 بيضة مسلوقة + نصف كوب بطاطا مسلوقة



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
 - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
 - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
 - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
 - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
 - تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
 - الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
 - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
 - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .